

Yôga

KUNDALINÍ - FORÇA E CONSCIÊNCIA

KUNDALINÍ - FORÇA E CONSCIÊNCIA

A consciência de si

Autora: Celi Coutinho - Terapeuta Holística - CRT 21270

SINTE-SINDICATO DOS TERAPEUTAS - Holística 2013.

SUMÁRIO

O que é o Tantra?

Kundalini

Granthis - Os três nós psíquicos

Como usufruir do Tantra

Conclusão

Bibliografia

Introdução

O TANTRA é sentir, fluir e expandir.

O sentir não há como explicar, somente vivenciar.

O fluir se percebe enquanto se vivencia.

E o expandir é o resultado do vivenciar e sentir...

Somos produtos de uma sociedade contida daqueles que precisa: sentir o toque e

Yôga

se expandir, ao usar a fala se entende, ao ouvir aprende-se a perceber. O Tantra também é uma filosofia comportamental de vida que aplicado no cotidiano fará com que as percepções fiquem mais proeminentes.

Isso se aprende teoricamente através dos cursos.

Aprender a fluir acontece através da psicoterapia, ferramenta que vai auxiliar você ir de encontro ao seu EU e retirar os paradigmas que impede de simplesmente sentir e Ser.

Vivenciar significa aprender está aqui e agora feliz consigo mesmo.

O Tantra não é religião, não é sexo, não é yoga. Em seus sutras (livros) encontrou-se varias estruturas comportamentais, científicas, terapêuticas e principalmente ritualística. Com reverencias aos fluxos dévicos, pois se acreditava que cada ser existente tem uma proteção divina um deva (deus) ou um devi (deusa) que são representados pelos yantras – formas geométricas utilizadas nos ritos e os mantras – cantos vibracional de energia qualitativamente divina. Dando assim um panteão de deidades. Reverenciado através de puja – oferenda. Onde se deu a origem ao hinduismo.

O que é o Tantra?

Tantra é um principio filosofal comportamental de vida. A palavra Tantra significa Livros – teia – união – mas especificamente expansão. Ela é derivada das palavras Tanoti – expansão – trayati – consciência – Portanto podemos deduzir que Tantra = Expansão de consciência.

Tantra tem um principio filosofal comportamental e matriarcal. Surgiu por volta de 12000 anos na civilização dravídiana anterior a invasão dos arianos. Que por questões políticas deixa de ser matriarcal para ser patriarcal. Mas sua origem se espalha influenciando e ou formando varias outras civilizações.

O Samkhya que é um sistema inventarista – é a parte científica do tantra que deu origem aos vedas e daí então a terapia ayurvédica. Aqui não há reverencia alguma aos deuses. Apenas a observação da mente, dando origem ao yoga.

Ainda dentro do Samkhya ele conduz em um formato de enumerar situações de acordo com a natureza de cada fato denominado prakriti (natureza). Influenciando hoje as terapias psíquicas – como a psicanálise ou o coaching. Que é através do pensamento vibrar em sintonia positiva.

O fundamento do Tantra é dirimido através do prana – ar vital – E daí então acontecem os pránáyama – exercícios respiratórios. Assim como a observação natural do homem em postura denominado de mudrá. Que deu origem aos asanas e ou ao Yoga.

Hoje no ocidente somos altamente influenciados pelo o sistema tântrico. E podemos fazer uso das técnicas tântricas em vários formatos que em seu conjunto vai

Yôga

proporcionar um caminho para o coração e o Despertar do Eu que é a lembrança de um primeiro momento existencial enquanto.Fagulha divina.

Os textos tântricos estão entre os mais antigos do hinduísmo e do budismo. Existem Tantras hindus e budistas se auto-influenciando e os textos mais recentes refere-se ao Tantra sob o nome de Artha Veda. Os Tantras em sua origem foram manuscritos em sânscrito. Ainda guardam as diferentes épocas, lugar, cultura e religião. Tomam a forma de enciclopédia de rituais e de filosofia tântrica. Sofreram com o correr dos séculos, várias adições. Os textos mais antigos foram compilados por volta do ano 600 dessa era.

No século VIII, foram lançados seis textos tântricos. Esses escritos trazem elaborados sistemas teóricos e práticos através dos quais o mundo conheceu a teoria atômica, a questão espaço-tempo, a astronomia, a cosmologia, a cronologia, a astrologia, a alquimia e a terapia ayurvédica. Trouxeram à luz os princípios da geometria aplicada (Yantra e Mandala), os símbolos algébricos, o sistema do heliocentrismo astronômico, a descoberta da esfericidade da terra e de outros planetas.

O Tantra floresceu no Vale do Rio Índio, em Mohenjo-Daro. Era a cultura Harappa, da qual se encontra vestígio raro, porém importantíssimos do ponto de vista histórico. A descoberta do Vale do Rio Indo esclareceu que essa cultura foi, possivelmente, a mais antiga do planeta. Os vários objetos já mostravam figuras esculpidas ou desenhadas com formas e imagens que evocavam práticas tântricas, tais como os Ásanas (posições físicas utilizadas para desenvolver a Kundalini).

Essas filosofias conscientizam o homem de suas energias latentes e de relação com o cosmos (a natureza). Aquele que vê a natureza apenas como vida que existe no planeta Terra está tão equivocado quanto aquele que o vê como um universo cósmico repleto de planetas, sóis e nuvens de gases. Os dois vêem o cosmo de um modo míope e incompleto.

O mesmo erro está expresso nas ciências que estudam o homem como um ser que possui corpo, consciência e subconsciência, acabam esquecendo que o ser humano é constituído de órgão que lhe permitem ultrapassar a mente inconsciente e a mente consciente; que seu corpo é constituído de sensibilidades que ultrapassam necessariamente o intelecto e, até mesmo, a intuição.

Convém acrescentar que o homem pensado e conhecido pelo hindú é possuidor de um corpo de sensações, extraordinariamente complexo, do qual não temos equivalente no pensamento ocidental.

É justamente nesse ponto que queremos insistir: no conhecimento desse homem absolutamente insólito, desconhecido da filosofia e ciência ocidentais, onde o Tantra assenta sua sabedoria. É mostrar que, aquele que vê as coisas de um ponto de vista egoísta, centralizado em seu meio limitado jamais terá consciência das energias que o animam. É a negação do cosmos, é o absurdo da condição humana não ligada ao seu princípio (Dharma). Daí percebe-se que, para se aprofundar a questão homem / natureza é importante conhecer o Tantra.

Yôga

Como já vimos anteriormente, Tantra significa expansão da Consciência, modos de vida, sexualidade e atitude social. No sentido mais amplo da palavra expressa uma filosofia de vida, uma cultura, bem como a preparação para a ação meditativa interior.

A transcendência dos princípios Shiva e Shakti leva ao ponto central, que é a própria Shakti kundaliní indiferenciada a resposta de tudo. Essas especulações do tantra deram origem aos inúmeros cultos às divindades femininas (devís) que hoje existem no contexto do hinduísmo.

A característica comportamental do tantra está centrada na transgressão de valores morais e sociais (desconstrução de estereótipos e clichês culturais e psicológicos) arraigados na cultura dominante indiana. Os textos, lendas e símbolos tântricos expressam vozes que contestam as estruturas rígidas patriarcais nas quais estão construídas as concepções de diferenças de casta, o papel social e familiar submisso da mulher, a ortodoxia e poder sacerdotal, a utilização depreciativa do corpo e da sexualidade e as normas e formas de se buscar o divino que excluem as "minorias" (castas inferiores, mulheres e etc.).

O tantra também desenvolveu técnicas (vidhis) e práticas (sádhanas) psicológicas e corporais que visa proporcionar vivência real e sensorial aos seguidores de seus princípios. Nas práticas tantricas encontra-se complexas metodologias que tem como objetivo a tomada de consciência e o domínio do corpo, da mente e das emoções; a manipulação das energias físicas e psíquicas humanas em prol do desenvolvimento de poderes para-normais (siddhis) e a utilização desses no processo mundano e espiritual; a união dos opostos e a transcendência da dualidade na imersão na Última Realidade.

NADIS - condutos energéticos

O nadi palavra derivado da raiz sânscrita nala (motion.). O nadi é energia em movimento. Em vários pontos focais dentro do corpo prânico, redes de nadis se cruzam para formar chakras.

São vários canais com nomes diferentes de acordo com suas funções. Nadikas são nadis pequeno e nadichakras são gânglios ou plexos em todos os três corpos.

Diz-se no Varahopanisad que o nadis penetram o corpo através da sola dos pés até a coroa da cabeça. Neles é o prana, o sopro da vida e o Atma que permanece produzindo a morada de Shakti, criadora dos mundos animados e inanimados.

Todos nadis são originários de um dos dois centros, o Kandasthana - um pouco abaixo do umbigo, e do Coração.

Yôga

Doze dedos acima do ânus e na altura dos órgãos genitais e logo abaixo do umbigo, existe um canal em forma de ovo chamado kanda distribuindo canais de passagem de energias, que totalizam 101 nadis espalhado por todo o corpo, cada uma se ramificando em outro 101 que totalizam 72.000. Se movem em todas as direções e tomam inúmeras funções.

A Siva Samhita menciona 350.000 nadis, dos quais 14 são indicados para ser importante.

Os mais importantes são o Sushumna, Ida, Pingala, Gandhara, Hastajihva, Kuku, Sarasvati, Pusha, Sankhini, Payaswini, Varuni, Alambhusha, Vishvodhara, Yasasvíni. Sushumna domina a todos os demais.

IDA, PINGALA, SUSHUMNA - Para que se possa ter uma noção desses três nadis ao longo da coluna vertebral, tomemos uma série de números "8" e os coloquemos em posição horizontal, empilhando-os ao longo da coluna vertebral; teremos então uma figura semelhante às serpentes a figura acima. O nadi brota pela esquerda é Ida; o da direita Pingala; não estão dispostos de forma paralela, eles entrecruzam-se como pode observar na figura acima. No centro corre um canal: é o nadi Sushumna. Ao longo da coluna vai formando uma série de confluências, das quais a mais importante é a existente no chakra frontal, onde desembocam Ida e Pingala estando sempre ativos, mas o Sushumna permanece inativa, devido o prana circular através dele. No interior do Sushumna acham-se três outros nadis o Vajna, Chitrini, dentro do qual se encontra o Brahma nadi, ao longo do qual se elevará a energia Kundalini através da coluna no corpo físico.

NADI = NATUREZA - "Cada nadi tem uma natureza quántupla e encerra cinco fibras de energia estreitamente ligadas no interior de uma camada que os recobre. Estes filamentos de energia são unidos uns aos outros em relações transversais" É preciso, entretanto notar que cinco tipos de energia formam uma unidade e que, tomados em seu conjunto eles formam o próprio corpo etérico. É através destes cinco canais que correm os cinco pranas maiores, vitalizando assim todo o organismo humano. Não existe uma só parte do corpo que não possua uma rede de nadis subjacente à sua forma.

Essa confluência pode entrar em congestionamentos gerando desequilíbrios e desencadeando "doenças" decorrente de bloqueios ou restrições ao funcionamento do sistema de nadis. A maioria das pessoas vê o corpo humano como uma série de camadas progressivamente, cada vez mais sutis e semelhante ao de uma cebola; mas a verdade é exatamente o oposto disso. Cada um dos corpos penetra no anterior até o centro do corpo físico, ou seja, todos se interpenetram. É isso que faz com que o sistema de nadis possa existir nos corpos físico e energético simultaneamente.

Existem seis nadis do lado direito do corpo, seis do lado esquerdo e dois no eixo

Yôga

central. São, portanto, quatorze no total iniciando no Muladhara chakra.

O corpo funciona segundo uma polaridade básica: feminino / masculino - receptividade / atividade.

Todas as tradições reconheceram a existência dessa polaridade fundamental na vida e no corpo. Os sábios védicos, metaforicamente usaram as figuras do Sol e da Lua para representar o lado ativo e o lado passivo da criação. É auxiliado nesse trabalho pelos nadis solar e lunar, respectivamente Pingala e Ida.

Todos os métodos yogues, como o pranayama e os ásanas, trabalham com esses três nadis. O Kundalini Yoga trabalha primeiro com os nadis da direita e da esquerda e depois com o nadi central, mediante o desenvolvimento do udana vayu - o vento ascendente -, que deve resultar na ativação da Prana Shakti, ou energia prânica primordial. O equilíbrio de ojas e tejas no corpo e na mente colabora para isso. É a união de tejas e ojas quem ativa a energia da Kundalini (Prana Shakti). Ela sobe então até ao topo da cabeça. Existe um nadi que cumpre especificamente essa função que é o Brahmi nadi.

Os Nadis Centrais

1. Sushumna - Corre do chakra da raiz ao sétimo chakra onde termina a parte superior da cabeça. Facilita o fluir ascendente do prana puro que nutre o corpo inteiro. Este nadi trabalha principalmente através de Prana Vayu.

2. Alambusha - vai do começo do Sushumna até o ânus. É a via de saída pela qual o prana impuro é eliminado do corpo. Alambusha nadi começa na fonte do Sushumna. Ele termina no reto onde descarrega apana a partir do corpo. Está relacionada com a raiz do primeiro chakra e o Apana Prana

Os Nadis da Direita

3. Kuhu - Vai da base da coluna até o segundo chakra e depois se dirige até a extremidade do pênis ou da vagina. Leva o prana aos sistemas reprodutivo e urinário.

Kuhu nadi fornece prana para o sistema reprodutivo e do trato urinário. Ele sobe da base da coluna vertebral para o segundo chakra. Lá se ramifica para acabar na ponta dos órgãos reprodutores. Este nadi funciona em conjunto com o segundo chakra e Apana Prana.

O Nadi Kuhu por exemplo, faz acontecer a ejaculação juntamente com a Nadi Chitrini. O domínio desta nadi é o principal objetivo do exercício Vajroli, permitindo

Yôga

que o aspirante masculino eleve o fluido seminal do segundo chakra para o Chakra Soma dentro do Chakra Sahasrara, juntamente com o fluido vaginal de sua contraparte feminina. É essa prática que muitas vezes é conhecido como sexo tântrico, que criou um monte de atração para Tantra no Ocidente.

4. Varuna - vai da base da coluna até o quarto chakra, e divide-se para espalhar o prana pelo corpo todo. Diz-se que existe em toda parte. Varuna nadi fornece prana para todo o corpo através do sistema circulatório, pulmões e pele. Levanta-se a partir do chakra do primeiro chakra ao quarto chakra. A abertura para este nadi é a pele inteira. Ele trabalha em conjunto com o quarto chakra e Vyana Prana.

5. Yashasvati - vai da base da coluna até o terceiro chakra, na altura do umbigo, e dirige para o braço direito e a perna direita. Leva o prana aos membros e permite a movimentação destes. Yashasvati nadi sobe do primeiro chakra para o terceiro onde se ramifica fora e corre para a palma da mão direita e sola do pé direito. Ele designa ramos de energia para fora que termina na ponta dos dedos das mãos e dos pés com as suas terminações principais ocorrendo no dedo polegar. Vyana Prana e terceiro chakra trabalham em conjunto com este nadi.

6. Pusha - vai da base da coluna até o sexto chakra, o “terceiro olho”, e dirige-se ao olho direito, alimentando-o de prana. Pusha Nadi ramifica a partir do sexto chakra e termina no olho direito. Este nadi está relacionado com o Prana Vayu e o terceiro chakra.

7. Payasvini - vai da base da coluna até o sexto chakra, o “terceiro olho”, e dirige-se ao ouvido direito, alimentando-o de prana. Payasvini Nadi fora do sexto chakra para fornecer prana para a orelha direita onde termina. Payasvini está relacionado com o chakra da garganta.

8. Pingala - vai da base da coluna até o sexto chakra, o “terceiro olho”, e dirige-se à narina direita, alimentando-a de prana. Nadi Pingala sobe do primeiro chakra para o sexto chakra onde se ramifica fora e termina na passagem nasal direita. Este nadi estimula toda a nadis no lado direito do corpo, e está relacionado com o primeiro chakra.

Os Nadis da Esquerda

9. Visvodhara - vai da base da coluna até o terceiro chakra, na altura do umbigo de onde se dirige até à região do estômago, alimentando-a de prana.. Este nadi está

Yôga

relacionado com o Prana Samana e a terceiro chakra. O nadi Visvodhara controla o funcionamento do sistema digestório.

10. Hastijihva - vai da base da coluna até o terceiro chakra, na altura do umbigo, de onde se dirige ao braço esquerdo e a perna esquerda. Leva o prana aos membros e permite a movimentação destes. Hastijihva nadi, ramifica-se do terceiro chakra e corre para o a parte esquerda do pé e palma da mão com o término na ponta do polegar.

11. Saraswati - vai da base da coluna até o quinto chakra, na garganta, de onde se dirige à língua e à boca, alimentando-as de prana. Saraswati nadi fornece prana para a língua e boca. Ele se ramifica do quinto chakra e termina na ponta da língua. Saraswati nadi trabalha em conjunto com o quinto chakra e Prana Udana.

12. Gandhari - vai da base da coluna até o sexto chakra, o “terceiro olho”, de onde se dirige ao olho esquerdo, alimentando-o de prana. Gandhari nadi fornece prana para o olho esquerdo, onde ele termina. Ele se ramifica do sexto chakra e como o nadi Pusha relaciona-se com o terceiro chakra.

13. Shankhini - vai da base da coluna até o sexto chakra, o “terceiro olho”, de onde se dirige ao ouvido esquerdo, alimentando-o de prana. Shankini fora do sexto chakra e energiza a orelha esquerda onde termina. Este nadi está relacionado com o quinto chakra.

14. Ida - Começa no chakra raiz onde ele sobe para o sexto. Aqui ele se ramifica para proporcionar prana e terminam na narina esquerda. Este nadi estimula todos os nadis no lado esquerdo e está relacionada com o chakra raiz. Vai da base da coluna até o sexto chakra, o “terceiro olho”, e dirige-se a narina direita alimentando-a de prana.

Oito das 14 nadis se movimentam o fluxo da energia em pares.

O Ida e o Pingala conduzem o prana para dentro e para fora das passagens nasais e controlam o sentido do olfato.

O Shankhini e o Payasvini controlam os ouvidos e o sentido da audição.

O Gandhari e o Pusha controlam os olhos e o sentido da visão.

O Hastijihva e o Yashasvati controlam a atividade motora dos membros e, portanto,

Yôga

o movimento.

Os outros seis nadis controlam os outros sentidos e atividades motoras.

Saraswati controla o paladar e a língua;

Visvodhara controla o sistema digestório e a capacidade de digerir;

Kuhu controla os sistemas reprodutor e urinário;

Varuna controla a respiração, a circulação, a pele e o sentido do tato;

Alambusha controla a atividade de eliminação.

Sushumna controla o sistema nervoso e o corpo inteiro; contém em si todos os outros nadis, pois é o pilar axial do corpo sutil (os corpos etérico, astral e mental do sistema ocidental).

KUNDALINI - A energia vital básica reside no centro básico (muladhara). Os hindus a chamam de Kundalini - o fogo serpentino. Lá está a concentração energética que supre o corpo humano através dos nadis - Ida e Pingala. Esta energia nada mais é que o princípio vital. Esta energia desenvolvida ela se manifesta pelos Chakras produzindo poderes através da alquimia agregada nas forças dos demais Tatwas. Api - sentimento - terra - Pritivi - matéria - Vayu - Ar - Conhecimento e Akasha - Espírito Divino e depois retornando a sua origem na Terra. Proporcionando o grande mistério do que está em cima é o mesmo que está em baixo.

A prática é longa e será incluso meditação com Mantra, Yantra juntamente com exercícios respiratórios denominados de pranáyama.

O Tantra Sadhana (prática), atuando como uma verdadeira Psicologia Energética do Yoga, utiliza-se do instrumental: asanas, pranayamas, kriyas, bandhas, mudras, meditações etc. para sustentar o equilíbrio psíquico, emocional e energético - e conseqüentemente o equilíbrio da personalidade - de modo a proporcionar a experiência da Unidade. E para tal, trabalha com a administração da complexa fisiologia energética e das técnicas que citamos acima.

Um dos elementos interessantes desta fisiologia (e desta filosofia) é o conceito dos Granthis, os nós psico / emocionais / energéticos que estão posicionados ao longo da Sushumna Nadi (o conduto central de energia que se localiza como contraparte sutil da coluna vertebral).

O Sushumna nadi simboliza a consciência da Unidade (energia Kundalini) e os Granthis simboliza o fluxo do universo em forma do Fogo Sagrado. Os sistemas

Yôga

de corpos energéticos com seus núcleos de boicotes, limitações, sabotagens, apegos e falsas crenças e identificações que devem ser transmutados e re-significados ao longo de nossa jornada para a consciência da Unidade.

Granthis - Os três nós psíquicos

Os Granthis são os obstáculos gerados através do psíquico / emocional / energéticos que cada um deve passar ao longo da sua trajetória rumo ao autoconhecimento.

Ao mesmo tempo expressam as defesas e bloqueios que construímos. Os samsaras (impressões psico-emocionais, que vão gerar vasanas, que são as crenças, tendências e padrões) – outro nome para os Corpos Energéticos - vai, de acordo com sua “temática”, funcionar como manutenção dos Granthis.

É interessante procurar notar no trabalho de canalização de Corpos Energéticos, quais conteúdos estão relacionados e com que Granthis ?

De onde se originam os padrões que estão sendo manifestados e expressos pelo canalizador?

VRTTIS DOS CHAKRAS

Os antigos yogues se dedicavam a ouvir os sons emitidos pelas pétalas durante suas meditações e descobriram 49 sons. A partir dos sons das pétalas, surgiram as 49 sílabas que compõem o alfabeto sânscrito.

Mas afinal o que são estas pétalas? São sub vórtices dos Chakras chamados em sânscrito de Vrttis. São os vórtices da mente. Os yogues descobriram que cada vrtti emana uma determinada energia psíquica e podemos dizer que a combinação dos aspectos dos 50 vórtices compõe os bilhões de personalidades humanas que existem.

De acordo com as escrituras do Tantra, as faculdades mentais (vrttis) são de cinco tipos, e podem causar ou não sofrimento. São os seguintes:

Pramana: Correto conhecimento com base na percepção direta ou em escrituras;

Vipariaya: opinião errônea após estudo, ou seja, interpretação ou avaliação errada e ou distorcida, quando o conhecimento de alguma coisa não é baseado em sua forma verdadeira;

Vikalpa: ilusão ou fantasia, que repousa meramente em expressão verbal ou

Yôga

imaginação;

Nidra: sono profundo sem sonhos,

Smrti: memória, retenções de impressões do passado.

A harmonização dos vórtices é uma tarefa árdua e até pra muitas vidas em algumas pessoas e à medida que o homem evolui espiritualmente eles passam a funcionar de uma maneira tal que nossos sentimentos e emoções não nos dominam mais.

Quando um determinado vrtti de um Chakra é perturbado por reações psíquico emocional, mental ou até mesmo espiritual é estimulado e torna-se desequilibrado e este padrão energético flui através dos milhares de canais energéticos, os chamados Nadis de nosso corpo sutil, perturbando a tranqüilidade de nossa mente.

Como os Chakras estão ligados a uma determinada glândula, o hormônio relacionado a ela é super ou sub estimulado, modulando sua produção e provocando sintomas físicos e emocionais perceptíveis.

Podemos começar agora a concluir que estes vórtices de energias chamados Vrttis "são" a mente de registros passados e que podem ser também considerados como centros de consciência. Sendo assim, torna-se evidente que nossa mente não se localiza em nosso cérebro e em nenhuma estrutura física. Portanto, a mente está distribuída nos 50 aspectos existentes nestes seis Chakras sendo que o cérebro teria apenas uma função semelhante a um terminal de computador dando-nos a ilusão de que nossa consciência se localiza em um determinado local de nosso corpo: para os ocidentais espiritualistas entre as sobrancelhas, mas para os povos do oriente, mas especificamente tântrico, no coração.

Passaremos a descrever as diversas qualidades psíquicas ligadas aos Vrttis de cada Chakra.

Métodos para equilíbrio Nadis e fluidez da Kundaliní.

Como já mencionado todo desequilíbrio, e ou doença é o resultado do congestionamento ou restrições no sistema dos Nadi. O tato ou pranáyama são os principais meio de restaurar o funcionamento adequado de qualquer área trabalhando através do sistema dos nadis.

O quatorze nadis principal nasce no primeiro chakra. As Nadis Central é que facilita o fluir do percurso pela a coluna, fluindo seis de cada lado, ou seja, esquerdo e direito do corpo. O nadis no lado esquerdo está relacionado com o feminino - passivo -Tamásico. O lado direito, lhes confere a qualidade masculina - ativa -

Yôga

Rajásico e a Central nadis são Sáttvico de natureza.

O Prana flui e alternam entre os dois lados do nosso corpo ao longo do dia. O lado direito é geralmente ativo durante duas horas, seguida por um breve intervalo de ambos os lados da atividade, e, em seguida, desloca para o lado esquerdo, durante duas horas. Isto pode ser observado pelo o ar que flui através das narinas. Se o ar é em primeiro lugar que flui acontece é da narina esquerda, este lado está predominante. Quando o ar flui através da narina direita, então o lado direito predomina. Quando o ar flui igualmente por ambas as narinas, o prana esta ativa nos canais centrais. Tome nota da narina que predomina quando você está energizado, sonolento, calmo e pacífico. Além disso, observe a narina que predomina quando você está deprimido ou irritado.

Praticar a respiração com a narina alternado vai ajudar a manter o equilíbrio entre os dois lados do seu corpo e irá manter o equilíbrio correto das Gunas.

Como Tratar os Nadis

Tratando o sistema de nadis, empregamos um meio direto para a harmonização dos humores (dosha). Pelo uso consciente dos nadis na automassagem e tornando possível uma rotina diária para movimentar de forma pacifica os sentidos e a atividade motora prevenindo desequilíbrios.

Auto -Tratamentos

1. Sushumna - Aplicar óleo quente ao topo da cabeça com movimentos circulares leves no sentido horário (óleo de Brahmi - espécie de centelha asiática).
2. Alambusha - Lavar o ânus diariamente e aplicar óleo de gergelim.
3. Kuhu - aplique óleo de gergelim nos órgãos genitais e região
4. Varuna - Todas as técnicas de massagem contribuem para o tratamento deste nadi. A massagem com óleo é a mais eficaz para o tratamento da pele enquanto órgão do sentido do tato. A quantidade e o tipo de óleo dependem da constituição (prakruti - doshas).
5. Yashasvati - Aplicar óleo quente nas palmas das mãos e nas solas dos pés diariamente. Use o óleo de acordo com a prakruti.

Yôga

6. Pusha – Umedecer um pouco algodão em chá de camomila, e coloque-o sobre olhos e em seguida fazer uma leve massagem sobre eles..
7. Payasvini – molhar o dedo no óleo e aplicar com cuidado dentro do ouvido. Massagear a orelha toda também é bom.
8. Pingala – Use um conta-gotas para pingar duas gotas de óleo dentro na narina (óleo de Brahmi ou de gergelim). Ou então, aplique um pouco de óleo e fazer uma leve pressão ao lado da narina.
9. Visvodhara – Fazer uma massagem de óleo quente na região do abdômen. Usar o óleo de acordo com a prakruti da pessoa.
10. Hastijihva – Aplicar o óleo quente nas palmas das mãos e nas solas dos pés diariamente. Usar o óleo de acordo com a prakruti da pessoa.
11. Saraswati – Aplicar um pouco de óleo na região da garganta e da mandíbula. Fazer uma massagem leve nas laterais da garganta e nos músculos do maxilar serve para tratar este nadi, bem como a massagem na parte de trás do pescoço.
12. Gandhari – o mesmo que Pusha.
13. Shankhini – o mesmo que Payasvini.
14. Ida – o mesmo que Pingala.

Um dos métodos mais importantes de tratamento dos nadis é a rotina diária de manutenção.

Essa rotina diz respeito principalmente à higiene e ao correto uso dos sentidos. A sobrecarga dos sentidos é uma das principais causas de doenças.

Os óleos naturais, extraídos a frio, contêm quantidades elevadíssimas de vitaminas, minerais e nutrientes. A pele é um órgão de assimilação e está relacionada ao sentido do tato. O óleo nutre o corpo inteiro por meio do sistema de nadis regido por Varuna nadi, um sistema complexo de canais minúsculos que se espalham pelo corpo inteiro.

Yôga

Como as narinas são os pontos finais de Ida e Pingala (e estes são os auxílios que apoiam todos os outros nadis), elas são o ponto mais importante do corpo para o tratamento. A limpeza e a nutrição diária das vias nasais é muito importante nos regimes de saúde da Yoga e do Ayurveda. Depois da limpeza que é feita com a cabeça inclinada para trás e para os lados, para lavar as narinas com água morna salgada utilizando um lota, as vias nasais podem ser nutridas com óleo. Pingar as gotas diretamente no nariz. Quando esse processo é feito diariamente, o cérebro fica nutrido e o dosha permanece equilibrado. Um conta-gotas e um pequeno frasco de óleo de gergelim são os instrumentos necessários para conter o humor.

As outras formas de nutrição são o silêncio, o contato direto com a natureza, o amor, alimentos saudáveis ingeridos em quantidades moderadas e a meditação.

Embora seja geralmente aceite que o Ida termina na narina esquerda e Pingala na narina direita (tanto assim que é aconselhado para respirar alternadamente em cada narina para purificar nadis, há duas interpretações tradicional é que eles são amarrados como um arco duplo, o Ida totalmente à esquerda, o Pingala completamente à direita, e Sushumna apoiando os chakras no centro. Uma interpretação rival, e que se tornou muito popular no Ocidente, é que o Ida e Pingala o suplente, atravessando a Sushumna o em vários pontos, dando assim origem à imagem do Cauduceus. Veja a imagem a seguir, mostrando os nadis e os chakras equiparado com os cinco elementos.

acima, estilizado diagrama "cauduceus" mostrando o Ida a (azul), o Pingala (laranja), e os nadis Sushumna, os seis chakras (excluindo o Sushumna) e as associações elementares de cada chakra.

Supõem-se que o prana (ativo) circule dentro Pingala, enquanto apana (passivo) circula dentro de Ida. Kundalini quando desperta circula dentro de Sushumna. O nadi Ida controla todos os processos mentais enquanto o nadi Pingala controla todos os processos vitais. Alguns autores associam os nadis Ida e Pingala aos sistemas nervosos simpático e parassimpático.

Acredita-se que estes nadis tenham uma função extra-sensorial, e estão associados às respostas empáticas e instintivas.

As técnicas de respiração ritmada supostamente influenciam as correntes energéticas que circulam nesses nadis. De acordo com esta interpretação (que é a interpretação do Yoga) as técnicas de respiração servem para purificar e desenvolver estas duas correntes energéticas e preparam para exercícios respiratórios superiores cujo objetivo é o despertar de kundalini.

Para que buscar pelo o Tantra?

Yôga

Buscar pelo o Tantra é o caminho que permite resgatar o poder de força e equilíbrio. É a ferramenta que conduz ao coração. Ou seja, o aprendizado de se amar, de sentir e de se permitir ter e fazer o que deseja. Sem dogmas e paradigmas.

O Tantra permite co-criar sensações e realizações de vida. Através do realinhamento do poder de criar – feminino – shakti e de realizar – masculino – shiva inerente a cada pessoa – ou seja, permite acessar a sua verdadeira essência.

Quais as formas que se pode buscar pelo o Tantra?

Hoje o Tantra é divulgado como terapias tântricas e aproveito para desmistificar ou até mesmo esclarecer que quando se pensa em Tantra se traduz sexo e ou pornografia, divulgada pelos que exploram comercialmente o rotulo Tantra.

Mas o Tantra é a tarefa de aprender a sentir e vivenciar terapêuticamente é possível através de meditações dinâmicas denominadas de vivências.

Vivências são métodos de conduzir um movimento através de uma melodia compactuada pela a sensibilidade do terapeuta em reconhecer através da nota os elementos que nela se forma, exemplo – terra, água, ar, fogo. A melodia é conduzida numa seqüência que produz o movimento de forma coreografada e conduz o participante a quebrar o fluxo ativo da mente de pensar para o sentir, mudando assunto o padrão comportamental da mente e concebendo o sentir formatando um equilíbrio automático.

Vivência tântrica.

Ter o tesão pela a vida deriva de ter uma libido organizada. Porque quando estamos felizes produzimos mais intensamente, a cabeça trabalha de forma mais livre e tranqüila delegando nossas energias para os campos direcionados de forma certa. Saberemos compor o trabalho, o estudo, a família, o relacionamento de maneira harmoniosa. Mas será que isso implica em somente fazer sexo, que tudo isso se resolve, não significaria estarmos sensual e sensorial?

Ah, como assim?

O sensual significa estarmos apaixonados em primeiro lugar por nós mesmo. O sensorial é poder transcender a nossa libido para executarmos os nossos prazeres, incluindo o sexo.

A prática da vivência vem ao encontro deste reconhecimento interior, feita através de indução com a musicoterapia e exercícios respiratórios (pranáyama) buscando os padrões de energia que estão em desequilíbrio colocando-o consciente no momento da vivência, aprendendo a moldá-lo na prática em si, proporcionando

Yôga

então um diálogo com suas próprias dificuldades trabalhadas e vivenciadas em grupo.

A vivência fará com que você reviva a sua sensualidade, ficando mais sensorial na medida em que houver a prática, preconizando a retirada da ansiedade, rejeição, insegurança, timidez, etc. E substituindo por movimentos lúdicos que proporciona êxtase e felicidades.

Individualmente

Através do realinhamento de chakra - Deeksha - iniciação - com mantras que são palavras entoadas que produzem comandos de força no cérebro atuando em pontos específicos do corpo que leva ao despertar do inconsciente e forma assim uma mensagem de revitalização e capacidade de poder.

Através da massagem tântrica - pertence ao rito do maithuna - metafísica do sexo e que foi retirada do rito com a função terapêutica a cuidar do fluxo da libido, sensorializando e sensibilizando a capacidade de sentir e do fluir. É uma oportunidade de conhecer os paradigmas do corpo através do fluxo da libido.

A pessoa ao ser massageado tem a sensação de carinho e de amor. Não há dores, desconforto, nem torções.

A massagem tântrica pode ser comparada com o som de instrumento de cordas. Onde o terapeuta transporta através das pontas dos dedos e das palmas das mãos um fluxo contínuo e suave de toques sobre a pele provocando a eletricidade do corpo denominada de libido. O toque é feito de forma harmonioso, sutil e amoroso.

Esse processo de prazer ao ser canalizado durante a massagem permitir equilibrar os hormônios e revitaliza os órgãos genitais internos e externos. Favorecendo a potência nos homens e preconizando ao orgasmo seco.

Para as mulheres proporcionarão a facilidade do sentir orgasmos, corrigindo disfunções como TPM, frigidez, timidez e valorização de si mesma como mulher deixando-a mais feminina e sensual. Os homens concebem em si a capacidade de fluir o fluxo de intuição, sensibilizando as emoções, promovendo a dose necessária para fluir no pulso dos negócios e da afetividade.

Conclusão

Tantra é um caminho de conexão ao Divino - uma das trilhas para o sagrado, o poder

Yôga

latente da certeza em ser pleno e único.

Tantra é a transformação de energia. Vivenciar a trama da vida. É Tantra o despertar para o prazer num todo.

O Tantra não pede ao Sádha (praticante) que pare de agir, mas sim que a ação seja transformada em consciência interior. Não se trata de uma mudança radical de vida e sim de uma conscientização dos desejos, sentimentos e situações. Não apenas de conhecer o desconhecido, mas o de realizar o já conhecido.

O Tantra torna o ser humano mais sensível ao seu momento histórico, revitaliza suas energias físicas e unifica suas paixões.

Procure conhecer a filosofia do Tantra sem os olhos da religião = hinduísmo e sem os olhos do sexo, como assim tem sido entendido.

A libido é uma energia existente em todos os seres vivos e que permeia o fluir do fazer e concretizar. É a energia que permeia as paixões e o desejo. Mas é a porta para transcender a consciência O tantra diz fique aqui agora e vivencie .É assim para tudo na vida!!

Você não pode viver o amanhã sem viver o Hoje!

Portanto sorria, dance, vibre, celebre, isto é Tantra.

Bibliografia

El poder serpentino

Sir John Woodroff (Arthur Avalon)

Editora Kier

CHAKRAS - Centros energéticos de transformação.

Harishi Johari

Editora Bertrand do Brasil.

ID de solução único: #1257

Página 17 / 18

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 21/05/2024 06:20

URL: <https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=24&id=255&artlang=pt-br>

Yôga

Autor: : Celi Coutinho - Terapeuta Holística - CRT 21270
Última atualização: 2013-06-13 13:35